familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

ANLEITUNG ZUM AUSEINANDERLEBEN

„Wir haben uns auseinandergelebt." Keinen Satz hört man wohl öfter, wenn es um Gründe für das Scheitern einer Beziehung geht. Doch wie lebt man sich überhaupt auseinander? Natürlich gibt es da individuell verschiedene Möglichkeiten, ich möchte hier aber mal den Königsweg beschreiben.

Alles fängt mit einer Verletzung an. Von Vorteil ist eine Verletzung, die das Vertrauen erschüttert, dass dein Partner für dich da ist, wenn du ihn wirklich brauchst. Diese sogenannten Bindungsverletzungen gibt es in vielen Ausführungen. Beispielsweise kommt dein Partner zu spät zur Geburt eures Kindes, weil er einen wichtigen geschäftlichen Termin hatte. Oder deine Partnerin trifft sich heimlich mit ihrem Ex, während du im Krankenhaus liegst. Oder sie verschleudert leichtfertig die gemeinsamen Ersparnisse. Solche Bindungsverletzungen werden in jeder Beziehung vorkommen, man muss sich dafür also nicht einmal besonders Mühe geben.

Als nächsten Schritt zum Auseinanderleben ist es wichtig, dass du dir einredest, das alles sei nicht so schlimm. So wirst du deine Gefühle nie auf eine gute Art mit deinem Partner besprechen, sondern sie für dich behalten und versuchen, selbst damit fertigzuwerden. Ein vermeintlich sicherer Weg, denn Schwäche zu zeigen und zuzugeben, dass man verletzt wurde, macht einen ja erneut verletzlich und bietet weitere Angriffsfläche.

Von hier an ist das Auseinanderleben dann ein Selbstläufer. Die Unsicherheit, ob dein Gegenüber zu dir halten wird, wenn es hart auf hart kommt, wird bleiben. Entsprechend wirst du dich emotional immer weniger in die unbewusst als unsicher empfundene Partnerschaft investieren. Ihr werdet wie zwei Züge sein, die auf parallelen Gleisen nebeneinander herfahren. Das fühlt sich auch gar nicht schlecht an. Es riecht nach Unabhängigkeit, Eigenständigkeit und Schutz vor weiteren Verletzungen.

Doch früher oder später werden die beiden Gleise auseinanderlaufen. Ihr entwickelt euch unterschiedlich und habt andere Interessen. Und weil es keine Verbindung gibt zwischen euch, wird es euch auseinanderreißen. Dies ist unglaublich schmerzlich und wird euch beide noch stärker verwunden als die vorher erlittenen Bindungsverletzungen. Es klingt dann zwar harmlos, wenn ihr sagt „wir haben uns auseinandergelebt", doch nur ihr wisst, was es wirklich bedeutet.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Welchen einen Schritt unternehmt ihr ganz konkret, um zu verhindern, dass ihr euch auseinanderlebt?